

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



1  
Ag 84 Fl  
Foreign  
Partuquese no. 7

## SUSTENTO PARA AS VOSSAS CREANÇAS

Dae ás vossas creanças a sua oportunidade. Elles estão intitula-  
das a isso e vós quereis dal-a.

4

### ELLAS TEM DE TER O SUSTENTO QUE LHE COMPETE

Pensae quão depressa a creança cresce. Os novos musculos e ossos  
e todas as outras partes do corpo são feitas pelo sustento que a creança  
come.

Dae-lhe comida limpa, saudavel, cozinhada simplesmente—bastante  
leite, cereaes, vegetaes, fructas e ovos ou alguma carne occasionalmente.

Alimento que não fôr proprio, para as creanças, muito, ou de má  
qualidade, molesta as creanças, de maneira a não virem a ser fortes,  
seja rapaz ou rapariga.

Alimento proprio—quer dizer

CORPO FORTE  
ROSTO ROSADO

BOM JUIZO  
OLHOS VIVOS

## AJUDAE AS VOSSAS CREANÇAS A CRESCER E A SEREM FORTES

Eis o bom sustento que realmente deveis dar ás creanças diaria-  
mente.

Um bom almoço para principiar—leite, farinha de milho machuca-  
do, calda de maçã. Isto é conveniente para ir á escola e conveiente  
para brincarem.

Leite bastante fal-os crescer—um quartilho por dia, se poderdes.  
Deitae-lhe leite nos cereaes e fazei bebel-o tambem pela chicara. Dae-  
lhe leite em sopas, puddings e pasteis de nata. Experimentae as recei-  
tas que vão na ultima pagina e vêl-os-heis rir.

O leite puro é com certeza o melhor, mas leite desnatado tambem é  
bom, se tiverem um pouco de manteiga nas comidas. Leite, cocoa, não  
são muito fortes, e o sumo de fructas é a bebida propria para as  
creanças, e bastante agua sempre.

A fructa fal-os alegres e elles necessitam-n'a tambem—maçãs cosi-  
das, calda de maçã, bananas maduras, ameixas, laranjas, etc. Dae-lhe  
vegetaes, frescos ou de conserva. Bastante fructa ou vegetaes são pre-  
ventivos contra as constipações. Usae comida propria e dispensareis os  
laxativos. As creanças não pôdem estar boas se as tripas se não move-  
rem regularmente. Não as deixeis sahir de manhã apressadas, sem ellas  
attenderem a este dever.

Outro sustento que as creanças necessitam: Pão de trigo puro,  
não muito fresco, pão de milho, centeio bem cosido, farinha de milho,  
e arroz. Isto ajuda a fortalecer os rapazes e as raparigas. Algumas  
gorduras, manteiga ou margarina, ou carne gorda no seu pão ou nos  
môlhos. Ovos, especialmente, se não tiverem o seu quartilho de leite,  
ou podeis dar-lhe um pouco de carne ou peixe, mas ellas não necessi-  
tam muito.

Doces são bons para as creanças, mas bons e a tempos determina-  
dos. Tâmara, uva passada, fructas cosidas, puddings simples, bolachas  
doces, é melhor do que o assucar crystalisado (candy). Dál-os á hora  
das comidas.

Entre as comidas deixae-as comer pão e manteiga, bolachas ou  
fructas. Não lhes faz perder o appetite e o assucar crystalisado fal-o  
perder.



## COMIDAS SIMPLES IGUAES A ESTA:

Eis aqui duas maneiras proprias para as creanças. Gente que está crescendo tambem gosta d'ellas. Se algumas vezes isto vos der muito trabalho, pão e leite só faz uma bôa comida.

### ALMOÇO

No. 1

Molho de maçã  
Aveia com leite  
Leite para beber

No. 2

Ameixas cosidas  
Cocoa (fraco)  
Torradas com manteiga

### JANTAR

No. 1

Guisado com cenoura, batata e pou-  
ca carne  
Pão de trigo puro  
Puding de arroz doce  
Leite para beber

No. 2

Peixe com molho branco  
Espinafres ou outras quasquer ver-  
duras  
Pão de milho  
Leite para beber

### CEIA

No. 1

Caldo grosso de sopa de feijão  
Bolacha e doce  
Leite

No. 2

Batata assada  
Maçã Betty  
Leite

As vossas creanças tem de ter o melhor sustento.

### Boas refeições para Creanças

Estas refeições são bôas para as creanças, assim como tambem para os adultos. As receitas preveem o bastante para uma familia de cinco.

### Leite e sopa de vegetaes

1 quartilho de leite (pode ser des- natado)	2 copos de vegetaes bem cosidos, cortados, em massa ou passados por um ralo. Espinafres, Ervilhas, Feijão, Batatas, Aipo, ou Espar- gos, fazem uma sopa muito sa- borosa.
2 1/2 colheres de farinha	
2 colheres de manteiga, margarina ou outra gordura	
1 colher de cha de sal	

Deita-se farinha em gordura por derreter e caldeia-se com leite frio. Addiciona-se-lhe os vegetaes cosidos e deita-se ao lume até estar basto. Se o caldo estiver muito basto addiciona-se-lhe um pouco de agua ou leite.

### PUDING DE ARROZ

1 quartilho de leite	1/2 copo d'úvas passadas ou tamaras
1 terço de copo de arroz	1/2 colher de cha de sal
1 terço de copo de assucar	1/8 de colher de chá de nóz muscada ou canella.

Lava-se o arroz, caldeia-se tudo junto, e coze-se durante tres horas n'um forno morno, deixando-o seccar primeiro. Este póde ser feito em cima do fogão, n'um tacho dobrado, ou cosinhado com pouco lume, Qualquer cereal grosseiro póde ser usado em lugar de arroz.

## PLAN MEALS LIKE THESE:

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

### Breakfast.

#### No. 1

Apple sauce  
Oatmeal with milk  
Milk to drink

#### No. 2

Stewed prunes  
Cocoa (weak)  
Toast and butter

### Dinner

#### No. 1

Stew, with carrots, potatoes and  
a little meat  
Whole wheat bread  
Creamy rice pudding  
Milk to drink

#### No. 2

Fish with white sauce  
Spinach or any greens  
Corn bread  
Milk to drink

### Supper

#### No. 1

Cream of bean soup  
Crackers and jam  
Milk

#### No. 2

Baked potato  
Apple betty  
Milk

Your child must have the best of foods.

### Good Dishes for Children.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

### Milk Vegetable Soups

1 quart milk (skim milk may be used)	2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups.
2½ tablespoons flour	
2 tablespoons butter or margarine, or other fat	
1 teaspoon salt.	

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

### Rice Pudding.

1 quart milk	½ cup raisins or chopped dates
⅓ cup rice	½ teaspoon salt
⅓ cup sugar	⅛ teaspoon ground nutmeg or cinnamon

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice



# FOOD FOR YOUR CHILDREN

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

## THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

**STRONG BODIES**

**ROSY CHEEKS**

**GOOD BRAINS**

**BRIGHT EYES**

## HELP THE CHILD TO GROW BIG AND STRONG.

Here's Good Food for a Real Youngster's Day:

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch his smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grown-ups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngsters can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.